

# お弁当にも♪鶏胸肉と大葉のゴロゴロ焼き



## 作りかた

- ボウルに材料をすべて加え、よく混ぜる。
- オープンシートを敷いた焼網に①を等分し、円形に平らにして並べ、テーブルプレートに置き [222 お弁当にも♪鶏胸肉と大葉のゴロゴロ焼き by ★おぺこ★](#) で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約25分

1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート

### カロリー

278kcal

### 塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏むね肉(1cm角に切る)	1/2枚(約130g)	1枚(約250g)	1・1/2枚(約380g)	2枚(約500g)
大葉(細かくきざむ)	3枚	5枚	8枚	10枚
片栗粉	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	小さじ2	小さじ3	小さじ4
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々